DAILY ارادہ

د افغان نشراتي مرکز ملي خپلواکه ورځپانه

سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ. ش

شماره : ۱۰

سال هفتم - دور دوم - شمارهٔ مسلسل ۱۰۳۴ - پنجشنبه ۲۹ سنبله ۱۳۸۶ ، ۸ رمضان المبارک ۱۴۲۸ ، 20 September, 2007

PROPERTY OF ACKU

AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER A.M.R.C

مونږ په هېواد کې ټولنیز عدالت او تل پاتې سوله غواړو

رایس به البرادعی هوشدار داد

وزیر خارجهٔ امریکا موضعگیری مدیرکل آژانس بین المللی انرژی اتومی در مورد ایران را مورد انتقاد قرار داده است و مقام های ایرانی از ادامهٔ مذاکرات با اتحادیهٔ اروپا خبر داده اند.

کاندولیزا رایس، وزیر خارجهٔ امریکا، در گفتگو با خبرنگاران در اشاره یی تلویحی به اظهارات اخیر محمد البرادعی، مدیرکل آژانس بین المللی، در مورد برخورد با مسالهٔ هسته یی ایران گفت که کسی نمی تواند وظایف ایران در عمل به قطعنامه های شورای امنیت سازمان ملل را کاهش دهد یا محدود سازد.

در حالیکه قطعنامه های شورای امنیت ص۴

مشرف شرط گذاشت!

نمایندهٔ حقوقی رییس جمهوری پاکستان دیروز اعلان کرد که جنرال مشرف رییس اعلای ارتش آماده است از این مقام کناره گیری کند، اما تنها به شرطی که در انتخابات ریاست جمهوری آیندهٔ پاکستان به این سمت انتخاب شود .

به گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس، بی‌نظیر بوتو که از یک سال پیش مذاکراتی پنهانی را با جنرال مشرف با هدف تقسیم قدرت با او آغاز کرده، ضمن انتقاد از این تصمیم، آن را مغایر با قانون اساسی و غیردموکراتیک ص۴

متحده امارات په ۲۰۰۸ کال کې فضاته سپوږمکۍ لېږي

ټاکل شوې چې په ۲۰۰۸ کال کې متحده امارات خپله لومړنۍ سپوږمکۍ د سولې پیزو موخولە پاره تشیال (فضا) ته ولېږي د اماراتو د ټکنالوژیکو پوهنو مرکز خبر ورکړی چې دغه سپوږمکۍ به د ښارونو د نقشو د چمتو کولو په برخه کې ارزښتمن معلومات راټول کړي . دغه سپوږمکۍ چې نوم به يې د دوبۍ سپوږمکۍ وي د فضايي پلټنو . په ځمکه کې د يولړ څېړنو او داسې نورو موخو له پاره اړین معلومات راټولوي

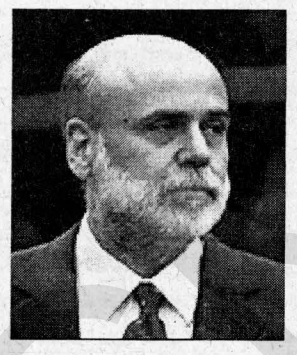
ممنوعیت حجاب در پوهنتون ها ی ترکیه لغو می شود

محمد علی شاهین" وزیر عدلیهٔ ترکیه روز چهارشنبه گفت: "در پیش نویس قانون اساسی جدید ترکیه موضوع آزادی تحصیل محصلان محجبه پیش بینی شده است ".

شاهین در گفتگو با خبرگزاری خصوصی "آنکا" با عنوان این مطلب گفت: "برای تامین عدالت در آموزش و آزادی آموزش برای همهٔ مردم، تصمیم گرفته شد که در قانون اساسی جدید به محصلان محجبه اجازهٔ ورود به پوهنتون ها داده شود ".

پیش نویس قانون اساسی جدید ترکیه تهیه شده و در دست بررسی است و پس از تصویب در مجلس، در یک همه پرسی به رای مردم گذاشته خواهد شد .

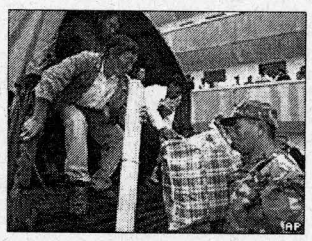
بانک مرکزی امریکا نرخ سود را کاهش داد



بانک مرکزی امریکا برای نخستین بار از اواسط سال ۲۰۰۶ تاکنون تصمیم گرفته است نرخ سود را به اندازهٔ نیم درصد - از ۵/۲۵ به ۴/۷۵ درصد - کاهش دهد که بیش از حد انتظار است، تحلیلگران انتظار داشتند بانک مرکزی برای متوقف کردن حرکت نزولی بازار مسکن در این کشور و کاستن از فشار شدید بر بخش اعتبارات که اقتصاد را آسیب پذیر کرده است به اندازهٔ ربع درصد از نرخ سود بکاهد. به گفتهٔ آنها کاهش مصرف دریافت قرضه با نرخ پایین تر باعث می شود مصرف کننده راحت تر پول خرج کند و سرمایه گذاری افزایش یابد که به نوبهٔ خود اقتصاد را به جریان می اندازد.

برخورد توفانی به سواحل پرجمعیت شرق چین

رسانه های دولتی گزارش می دهند که توفان قدرتمند "وایفا" در نقطه یی در جنوب قلب اقتصادی چین، شانگهای، به سواحل پرجمعیت شرق این کشور برخورد کرده است.



تلویزیون های دولتی امواج عظیمی که به ساحل برخورد می کرد را نشان داد. در این عکس ها سربازان زیر باران مشغول کمک به حمل ساکنان به پناهگاه های موقتی بودند.

پیشتر بیش از دو میلیون نفر از ساکنان شانگهای و نواحی اطراف آن که در معرض توفان است تخلیه شدند. کارشناسان می گویند:

"وایفا" (از نوع تایفون) می تواند ص۴

'شهاب سنگی' عظیم در پیرو به زمین برخورد کرد

به گفتهٔ مقام های پیرو پس از برخوردی شیئی آسمانی به زمین در نقطه یی دور دست در این کشور ۶۰۰ نفر به معالجه نیاز پیدا کرده اند. تصور می شود این شیء شهاب سنگ بوده است.

آنها می گویند این شیء که پایان هفتهٔ گذشته به زمین برخورد کرد حفره یی عمیق در نزدیکی شهر کارانکاس در کوه های آند به جا گذاشته است.

مردمی که از محل برخورد دیدار کرده اند از سردرد، نهوع و سرگیجه می نالند که ناشی از استنشمام گاز برخاسته از زمین است.

تیمی از دانشمندان در حال عزیمت به محل برخورد برای نمونه برداری و تایید این مساله است که شیء یک شهاب سنگ بوده است.

هبر مامانی از ساکنان محل به رسانه ها گفته : "شیء در دل زمین مدفون شده است."

"برای همین است که درخواست تحلیل آنرا کرده ایم چون نگران مردم خود هستیم. آنها ترسیده اند. یک گاو مرده و چند حیوان دیگر هم مریض شده است."

حادثهٔ شنبه شب زمانی آغاز شد که مردم محلی در نزدیکی کارانکاس در منطقه پونو واقع در ۱۳۰۰ کیلومتری جنوب پایتخت، لیما، از مشاهدهٔ یک گلوله آتشین در آسمان که به طرف آنها می آمد خبر دادند.

له طالبانو سره د خبرو پر بهیر مخالفتونه اغېزې نه لري

د دولت او طالبانو له احتمالي خبرو سره يو شمېر ډلو او ګوندونو خپل مخالفتونه څرګند کړي دا چې دغه مخالفتونه به د خبرو پر دغه بهیر څه اغیزه ولري او که نه؟ او دغه راز دواړه خوا وې لا هم په خپلو خبرو ولاړې دي که نه؟ ددغو اړوندو مسایلو په هکله مو د دولت په چارو کې د پارلمان د وزیر ډاکتر فاروق وردګ د ویاند محمد آصف ننګ څرګندونو رابولو.

د چارو د اداري ویاند محمد اصف ننګ

پ: ننګ صیب! تاسو د دولت او طالبانو ترمنځ د احتمالي خبرو بهیر څنګه ارزوئ؟

ځ: د افغانستان د اسلامي جمهوریت بنیاد په خبرو اوتفاهم سره اینبودل شوی او پالیسي يې دا ده چې که په هره بیه وي د سولې له بهیر سره به ملتیا کېږي.

او تاسو ته معلومه ده چې د هیوادوال د ۲ مخ

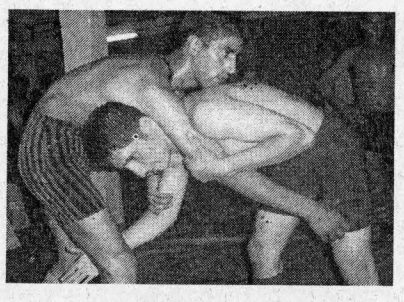
د سولې نړیواله ورځ

افغانانو له زیاتې مودې را هسې د ژوندانه له خوږو څخه خوند نه دی اخیستی . له هغه وخته چې د جنګ په اورونو کې سوزیدلي هر څه يې له لاسه وتلي دي او په ژوندانه باندې يې بې رحمانه لوبې شوې او زیاتو زورګرو قوتونو د وهلو او ټکولو لاندې نیولي او زیات شمیر يې په خپل وطن کې د ننه پر دي بلل شوې او د بې رحمیو په کړیو کې بند پاتې شوي دي. نړیوالو چې د افغانانو نظاره او نندارە له لیرې کوله لا يې د جنګ په اورونو باندې پطرول واچول تر څو دغه غیور ملت ته د ورکې او نابودی وسیلې برابرې کړې. شل دیرش کاله جنګ او پایلې يې له زیاتو افغانانو ځینې ژوند اخیستی او د یو زیات شمیر يې پښې، لاسونه او سترګې اخیستی چې همدا اوس يې سترګې د نورو مرستې ته نیولي دي او یا ورته لاري ځاري که د بن د کنفرانس په پریکړو باندې د زیاتو

بدمرغیو مخه نیول شوی ده خو د ځان مرګي بریدونو. اختطاف ۲ مخ

ورزش سلامتی جسم و روح

ماه مبارک رمضان، ماه خیر و برکت ، ماه انسان ساز و ماه نزول برکات است که هرچه انسان کامل تر باشد از فایده های این ماه بیشتر بهره می‌برد .



"ورزش" که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است ، ص ۳

پوځي حرکت اومخصوص عملیات پر ایران برید

دآمریکامتحده ایالاتودځارګری اداري ((CIA))پخوانی اکس (X) کارمند خبر ورکوي چې امریکا په ټول قوت سره پر ایران باندې دحملې له پاره اماده ګي نیسي)).

درانه لوستونکی پوهیږي چې پدې ورستیو کې دایکس دکلمې استعمال دلوړپوړوچارواکولپاره هغه وخت دهغه تر نامه دمخه استعمالیږي چې دمختلیفودلایلولە مخې پر دنده نه وي پاته، ژ((دسی آي اي ((CIA)) دسازمان یوپخواني ماموردخارپیرس ((Харперс))مجلې ته ویلې دي

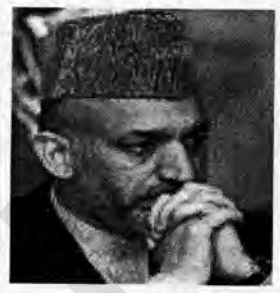
چې :د امریکا متحده ایالات په ټول قوت سره ډیر پټ اوپه ۴ مخ

سرمقاله

په واک کی انحصار پای ته و رسیږي

په هیواد کې د یو ملي دولت جوړول د ولس هیله وه او ده. داسې یو ملی دولت چې هغه وکولای شي جګړوته د پای ټکی کیدی د هیواد بیارغونه او اقتصادي پرمختګ تضمین کړي اوپه دولت کې د مخدره توکو کاروبار یان لومړی له دندې څخه ګوښه کړي او وروسته یې بیا عدالت ته وسپاري او په هیواد کې د اجتماعي عدالت ستنې ټینګی کړی او....

په تیرو شپږو کلو کې دا ثابت شوه چی دولت و نه توانیده چې خپلې ورسپارل شوې دندې په ښه شان سر ته ورسوي نو په پای کې جنګ او جګړې زور واخیست، بې ثباتي او بې امنیتي په



ټول هیواد کې خوره شوه، مرکزي دولت ناتوان شو، افغانستان د مخدر توکو په تولید او قاچاق کې نښکیل او په نړي کې یې لومړی ځای و نیوه، او هیواد د نړۍ په فقیرو هیواد و کې و شمیرل شو او....

په هیواد کې د ټولو بدبختیو اساسي لامل په دولت باندې انحصاري ولکه وه، په تیرو شپږو کلونو کې ټول دولتي ارګانونه په انحصاري ډول د یوې ډلې له خوا تر کنترول لاندې راغلل، دې ډلې یوازې او یوازې د ځان له پاره کار او چوپړ وکړ، که څوک غواړي چې په هیواد کې با ثبات ملي دولت منځ ته راشي نو په دولتي واک باندې دې انحصاري حالت پای ته ورسول شي، ولسمشر دې له ټولو ملي او اسلامي ځواکونو سره خبرې وکړي او هغوی ته دې په دولتي سیستم کې ونډه ورکړي، ولس مشر دې په ځنګړي ډول او نیغ په نیغه د طالبانو او حزب اسلامي له مشرانو سره خبرو ته کینې، له هغوی سره دې روغـــه او جـــوړه وکـــړي او پـــه هیـــواد کـــې دې

ټولو ملي او اسلامي ځواکونو ته په متوازن ډول په واک کې ونډه ورکړي، کله چې مونږ له طالبانو سره د تفاهم خبرې کوو، دا هغه طالبان دي چې د ملا عمر تر مشرۍ لاندې کار کوي دا ډله د طالبانو هغه پخوانی تیت او پرک تحریک نه دی بلکې اوس دا ډله یوه واحده منظبطه او جنګي ډله ده چې تر اوسه پورې د دوی اساسي موخه جنګ وه او همدې ډلې شپږ کاله له دولت او ناټو سره نه پخلا کیدونکی جنګ وکړ او د هرې ورځې په تیریدو سره غښتلي او مظبوطه شول، اوس دوی په تیرو شپږو کلو کې د جنګ په ډګر کې لږ او یا ډیري بریا وی لري او د همدې برایاوو پر بنسټ یې اوس دولت ته د خبرو غږ کړی دی، دولت او ناټو په تیرو شپږو کلونو کې خپل ځواک په ډیر شدت سره و ازمویه، خو بریاوې دومره زیاتې نه وي نو اوس ناټو او دولت دې د افغانستان ملي ګټې په پام کې و نیسي او له طالبانو سره دې روغه او جوړه وکړي

دا د دواړو خواوو له پاره طلایي چانس دی او دواړه خوا وې باید له دې چانس څخه د هیواد د ژغورلو له پاره ګټه او چته کړي، دا د افغانستان د خلکو له پاره ښه زیری دی چې له بد بختیو څخه خلاصون و مومي او په واک کې د طالبانو او حزب اسلامي په ګډون ټول ملي او اسلامي ځواکونه ونډه واخلي. ملي دولت او ملي حاکمیت منځ ته راشي او په واک کی انحصار پای ته و رسیږي

له طالبانو سره ....

همدې پولې له پاره هر ډول قربانی ته چمتو دي او د همدې موخې له پاره خپلې وینې تویوي او د همدې له پاره یې دغه ټوله پروسه روانه کړې ده نو په دې اساس ویلای شم چې له مخالفینو سره د دولت د خبرو وړاندیز یو ښه او مثبت ګام دی، دا چې مقابل لوری دا ډول خبرو ته خپل چمتو والی ښیي دا یو نیک ګام دی او زما په اند که مخالف وسله وال ځواکونه له دې وروسته پر دې تاکید کوي، چې دوی د جګړې له لارې بری تر لاسه کولای شي دا به د دوی ډېره ستره تیروتنه وي ځکه په ولس کې د ټوپک سیوری دو مره ډېر مهم نه وي لکه څومره چې شعار مهم وي که چیرته د دوی شعار اوس ارزیابي شي چې د جګړې له پاره یې کوي نو هغه ډیر خریدار نه لري، نو ځکه دا مهمه ده او پکار ده چې د سولې له بهیر سره ټول افغانان ورګډ شي او په خپل هیواد کې باید په خپله افغانان سوله راولي او د سولې له پاره کار و کړي او هیڅکله دې له بل څخه دا هیله نه کوي چې دوی ته به سوله راولي بلکې دوی په خپله باید د سولې له پاره هڅې وکړي

پ-داسې ویل کیږي چې یو شمیر لوړ پوړي چارواکي له طالبانو سره د خبرو او روغې جوړې مخالف دي . ستاسو په اند دا ډول مخالفتونه به په دغو خبرو کومه بده اغیزه و نه لري؟

څ زه فکر کوم، چې تر اوسه پورې په صراحت سره چا له دې احتمالي خبرو سره مخالفت نه دی ځرګند کړی، مګر بنایي ځینې ګنګوسې وي خوپه یو شمیر خانګړو مجلسونو کې د ځینو افرادو له خوا په عمومي میدان کې تر اوسه پورې چا کوم مخالف نظر نه دی ورکړی، ځکه افغانستان یو واحد نظام دی او هر هغه څوک چې په دې نظام کې کار کوي هغه د دې نظام یوه برخه ده او طبیعي ده چې د افغانستان نظام یوه واحده پالیسي لري او په هره زماني مقطع کې ستراتیژي لري او د همغه ستراتیژي له مخې پلانونه جوړیږي او پرمخ ځي

او که د نظر له مخې د یوې پروسې سره مخالفت یا موافقه کوي زه فکر کوم چې دا د هغوی خپل حق دی چې هغوی خپل نظر ورکړی په دې کې هیڅ مشکل نشته . او په یوه موضوع کې د ځو نظریو وړاندې کول یا د ځو نظریو اخیستل دا خیر مقدمه ده که چیرته یو تصمیم نیول کیږي او څوک په ازاده توګه کولای شي چې خپل نظر وړاندې کړي، دا د ډیموکراسۍ یو اساسي بنسټ دی او دا کار په افغانستان کې موجود دی

نو ځکه یو شخص ولو که هغه په لوړه کچه وي یا په ټیټه، که په دولتي چوکاټ کې وي او که د باندې وي کولای شي چې خپل نظر ورکړي خو که د پروسې په عملي برخه کې ممانعت اچوي نو دا بیا د هغه اهدافو پر خلاف عمل دی چې د افغانستان اسلامي جمهوریت لا مخکې ورته تاکلي دي

پ د طالبانو د ویاند له هغه اعلان څخه ډېره موده تیره شوه، چې له دولت سره یې د خبرو له پاره چمتو والی ورکې څرګند کړی و، ستاسو په نظر دا موضوع ولې تر اوسه پورې چوپه پاتې شوې؟

څ په دې برخه کې دریځ شرط دی او د افغانستان د اسلامي جمهوریت دریځ څرګند دی او همغه دریځ کفایت کوي چې د خبرو اترو او سولې د پروسې هر کلی کوي، او په دې برخه کې د افغانستان په دریځ کې کوم بدلون نه دی راغلی مګر د خبرو اترو له پاره یو شمیر تیاریو ته اړتیا شته چې دغه خبرې په څه ډول او په کومه کچه وشي او تر کومو شرایطو لاندې وشي په دې اړه به شاید د افغانستان دولت د کور د ننه یو ځه تیاری ونیسي

او زه هیله مندیم چې په دې برخه کې به انشاالله کار وشي تصمیم به ونیول شي او دغه تصمیم به عملي هم شي او هغه وروڼه چې ناراضه دي که د خدای مرسته وي نو بیرته به پخلا شي او د وطن په بیارغونه کې به برخه واخلي، په دې ټول پوهیږي چې جګړه زمونږ ستونزې نشي حلولای، که دا جګړه هر څوک کوي او تر هر عنوان لاندې یې کوي د افغانانو له پاره هیڅ ګټه نه لري که د نورو ګټې په کې وي ښایي وي به ، خو مون باید د نورو د ګټو له پاره خپل خلک او خپل هیواد وران نه کړو د سولې له پاره دغه پروسه چې پخوا هم موجوده وه او دامن جرګې تر جوړیدو وروسته ګرندی شوه او

انشاءالله زمونږ په هیواد کې به د سولې بهیر بریالی شي

پ تاسو د دغو خبرو د پایلو له پاره څومره هیله من یئ؟

څ که واقعیتونه درک شوي وي نو د تېرو شپږو کلونو واقعیتونه ډیر ترخه وو، او تر اوسه پورې چې په جګړه باندې چا تکیه کړې ده او د ځان بری په جګړه کې وینې نو ګټه یې نه ده موندلې که دا طالبان دي او یا دولت نور مخالفین، دوی که هر څوک وي بالاخره په یوه زماني مقطع کې به دې ته اړ کیږي، چې خبرو ته غاړه کیږدي، ځکه دا اوس چې په افغانستان کې خوانان، ښځې او ماشومان وژل کیږي دا بالاخره زمونږ د ټولنې او زمونږ د کورنۍ غړي دي ، دا به په یوه کورنۍ باندې اثر غورځوي، که په یوه انتحاري حمله کې د یو چا زوی یا ورور یا لور وژل کیږي نو دا بالاخره د دې ټولنې پر سر باندې اثر غورځوي که د چا لاس پرې شوی وي هغه د خپلې کورنۍ بوج ګرځي. دغه راز که د دغو جګړو نتیجې ټولې سره راټولې کړو او پایلې یې وارزوو ډیر خلک به شهیدان شوي وي ډیر به معیوب شوي وي، هغه چې شهیدان شوي وي هغه به د یوې کورنۍ داسې څوک وو چې د خپلو اولادونو له پاره به یې روزي راوړله خو اوس یې اولاد بې سر پرسته دی او هغه څه چې دوی هیله لري هغه به نشي تر لاسه کولای نو زما په نظر د جګړو پایلې باید په پام کې ونیول شي، دلته کورونه رنګ شوي، پلونه نړیدلي، مکتبونه سوځیدلي، په کلیو، باغونو باندې بمباری شوي دي، خلک وژل شوي نو د دغه ټولو بدمرغیو په پام کې نیولو سره ټول افغانان هڅه کوي چې د بدمرغیو دغه لړی ته د پای بکی کیږدي

پ تاسو ته معلومه ده، چې په دولت کې یو زیات شمیر ډلې او ګوندونه سره راټول شوي. ستاسو په نظر که دولت له طالبانو سره په روغه جوړه وتوانیږي، ایا له دولت څخه به نورې ډلې د مخالفت په توګه و نه وزي؟

څ زما په نظر په سوله کې د ټولو خیر دی، د افغانستان خیر دی او د نړۍ خیر دی ان چې ګوندونه یعنې خلق او پرچم ګوندونو هم په سوله کې ګټه شته او زه فکر نه کوم چې له سولې سره به څوک مخالفت وکړي، مګر دا هم طبیعي ده چې که مونږ د سولې له پاره خبرې کوو، یو څوک به راځي او یو څوک به داسې وي، چې هغوی یوازې په جګړو تاکید کوي د دې امکان شته

په همدې توګه دلته په مرکز کې څوک چې په سیاسي کارونو لګیا دي هغوی د دې توان نه لري چې د ولس د غوښتنو پر خلاف د سولې دغه پروسې ته خنډ جوړ کړای شي، هغوی یوازې شعارونه ورکوي او نور هیڅ نشي کولای، او زما په نظر له سولې پرته زمونږ د هیواد ستونزې نه شي حل کیدای یعنې جګړه د حل لاره نه ده

باید ووایم چې په دې اړه مو هڅې وکړې، چې د ولسمشر د لومړي مرستیال احمد ضیاء مسعود نظر هم تر لاسه کړو خوکله مو چې په دې اړه د بناغلي مسعود له دفتر سره ټیلفوني اړیکې ټینګې کړې هغوی د وخت د نشتوالي له امله له مرکې څخه ډډه وکړه

سید الرحمن سالار

د سولې نړیواله ....

او ترور چارې لا اوس هم روانې دي چې د زیاترو افغانانو ژوند یې له ویر او ماتم سره مخامخ کړی دی او یا یې ویره او ډار ورته په زړونو کې پیدا کړی دی څه موده وړاندې چې د افغانستان او پاکستان د امن سیمه ییزه جرګه په کابل کې جوړه شوې وه ، یو لړ ستونزې تر بحث لاندې ونیول شوې او پریکړه وشوه چې د تر هګرو د مخنیوي په برخه کې دې که هغه په افغانستان او یا پاکستان کې وي د دوی په وړاندې دې په عملي اقدامونو لاس پورې شي، خالې دې رنګې شي او ور سره دې په بې امنه مبرزه لاس پورې شي تر څو د دغو دواړو هیوادونو غریب خلک د دوی له ازارنه د تل له پاره مصئون پاتې شي خو دښمن نه غواړي چې د دغو دواړو هیوادونو اوسیدونکي دې ډزوند له خوږو نه خوند واخلي نو خپلې ناروالوبې ته یې په افغانستان او پاکستان کې لا پسې زور ورکړی او زمونږ د دغو سیمو مسلمان وروڼه یې بیا هم د غم په کمپله باندې کښینولي دي د دې له املې چې د دغه سرطاني دانې ریښې په نطفه کې غوڅې شوې وي دا دی د سنبلې دیرشمه نیټه چې د ۲۰۰۷ کال د سپتمبر د یو ویشتمې سره برابره ده د سولې د نړیوالی ورځې په نوم به د افغانستان د مدني ټولنو له خوا په ټول هیواد کې ولمانځل شي او د امن د راتګ له پاره به په زړه پورې لارې چارې برابرې کړې تر څو افغانان هم د نړیوالو ګوندې د همیشې سولې او ثبات نه برخمن شوې وي او په ترهګرو باندې د تل له پاره دورانې وژنې، او تښتوني لارې بند ې کړې وي دا چې د سولې، ارزښت او ماهیت څرګند دی نو څکه سولې ته ماشوم، ځوان، سپین ږیری، ښوونکی، انجنیر، شاعر اولیکوال، تجار او ورځني کسبګران زیاته اړتیا او ضرورتونه لري . که سوله موجوده وي . په تګ راتګ سر بیره به دراکړې ورکړې او ورځنی زده کړې له پاره هلې ځلې کیږي او په ورځنیو هلو ځلو باندې به هیواد ته د پرمختیا او هیواد والو ته به زیاتې هوسایني لاملونه برابریږي هغو ټولنو چې له هر څه نه وړاندې د سولې او ثبات د راوستلو په لاره کې کار پیل کړی دی نن په امن کې ژوند کوي او په خپلو سیمو کې یې صنعتي انقلابونه هم منځته راوستي دي خو هغه هیوادونه چې د بد امنی په لومه کې لا تر اوسه بند پاتې دي په خپله خو د کار غولی وربانديې تنګ شوی دی نو ځکه له دغو هیوادونو نه خپلې اړتیاوې تر لاسه کوي او خپلو غوښتنو ته وربانديې ځوابونه وایي خو که چیرې مونږ هم د دغه راز ستونزو داواری له پاره په خپله په ډله ییزه توګه کار وکړو او په وران کارو باندې مو د ژوندانه په هره برخه کې لارې تړلې وي نو سبا به په دوی باندې هم د ژوندانه کړی راتنګي وي او دې ته به ستر ګې په لاره وي چې دورانی پر ځای د معقولیت نه کار واخلي او خپلو بیوزلو وروڼوته د ورانې پر ځای د پوره ابادی او ارامی وسیلې برابرې کړې چې په مجموع کې په دې توانیدلی وي چې د ترهګرۍ پرځای د صلې رحمې نه کار واخلي او له دې لارې نه د خپلو شفافو هلو ځلو په نتیجه کې نړیوال شهرت هم تر لاسه کړي چې په دې توګه به زمونږ په دغه جنګ ځپلی هیواد کې دایمې سوله منځ ته راغلې وي او په سوله کې به هر افغان په خپل اقتصاد سر بیره د هیواد د اقتصاد ستنې هم ټینګی کړي وي

مرغلرې

د سولې د نړیوالې ورځې په ویاړ!

د شاعر آواز

خدایه دې جهان ته سوله راولې
کور د لوی افغان ته سوله راولې
اوس خو را ته خپل وطن پر دی ښکاري
دغه رنګ ګذران ته سوله راولې
ژوند ټوله لانجه ده محبت نه شته
دې غریب انسان ته سوله راولې
خپله کرونده چې پرې سنباله شي
کور دهر دهقان ته سوله راولې
رنګ په رنګ نخرې رابانديې شوې دي
کلي د جانان ته سوله راولې
کرکې او نفرت ځنې تنګ شوي یو
دغه خاندان ته سوله راولې
څو به مو په کاڼو باندې نور ولي
تېر شوکت و شان ته سوله راولې
زه «منت بار» امن ته ډېر تږی یم
نن مې دې ارمان ته سوله راولې

منت بار

نگاه کن

نگاه کن که غم، درون دیده‌ام
چگونه قطره قطره آب می‌شود
چگونه سایهٔ سیاه سرکشم
اسیر دست آفتاب می‌شود
نگاه کن تمام هستی یم خراب می‌شود
شراره‌یی مرا به کام می‌کشد
مرا به اوج می‌برد
مرا به دام می‌کشد
نگاه کن
تمام آسمان من پر از شهاب می‌شود
تو آمدی ز دورها و دورها
ز سرزمین عطرها و نورها
نشانده‌یی مرا کنون به زورقی ز عاج‌ها،
ز ابرها، بلورها
مرا ببر امید دلنواز من
ببر به شهر شعرها و شورها
به راه پر ستاره می‌کشانیم
فراتر از ستاره می‌نشانیم
نگاه کن
من از ستاره سوختم
لبالب از ستاره گان تب شدم
چو ماهیان سرخ رنگ سادهٔ دل
ستاره‌چین برکه‌های شب شدم
چه دور بود پیش از این زمین ما
به این کبود غرفه‌های آسمان
کنون به گوش من دوباره می‌رسد صدای تو
صدای بال برفی فرشته گان
نگاه که من کجا رسیده‌ام
به کهکشان، به بی‌کران، به جاودان
کنون که آمدیم تا به اوج‌ها
مرا بشوی با شراب موج‌ها
مرا بپیچ در حریر بوسه‌ات
مرا بخواه در شبان دیر پا
مرا دگر رها مکن
مرا از این ستاره‌ها جدا مکن
نگاه کن که موم شب به راه ما
چگونه قطره قطره آب می‌شود
صراحی سیاه دیده گان من
به لای لای گرم تو
لبالب از شراب خواب می‌شود
به روی گاهواره‌های شعر من نگاه کن
تو می‌دمی و آفتاب می‌شود
فروغ فرخزاد

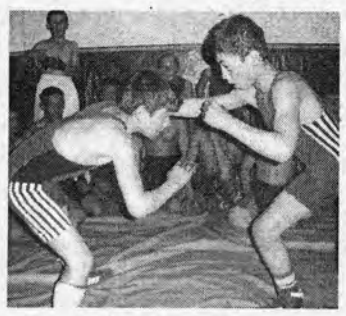
هیلې؟

زه داوښکو
د رڼوخاخکو
اېینوکې
جوړومه دیاغې ذهن
دحسن سمندر ...
لټومه په کې هیلې
وې لکه اوښکې
بې مکانه مرغلرې

ورزش سلامتی ...

در این ماه جلوه پررنگ تری یافته و می‌تواند نقش خود را بهتر و بیشتر ایفا کند .

"ورزش" نه تنها با "روزه" منافاتی ندارد، بلکه اگربصورت صحیح و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می‌شود واستقامت فکری و صبر آنان را تقویت می‌کند .



ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌نماید بطوریکه ورزشکارانی که روزه می‌گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می‌شوند .ورزشکاران می‌توانند با یک برنامهٔ غذایی غنی انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت‌های ورزشی و حفظ ساختار بدنی بدست آورند . استفاده به موقع و به اندازه از آب، ازدیگر نکته هایی است که باید در طول این ماه به آن توجه کرد .

در ماه مبارک رمضان کم آبی می‌تواند در برخی از موارد به خصوص هنگام ورزش کردن، مشکل ساز شود، اما با تغییر زمانی در برنامه های ورزشی می‌توان با این مشکل مقابله کرد .

ورزشکاران می‌توانند برنامهٔ ورزشی صبح خود را به عصر و بعد از افطار منتقل کنند و به این ترتیب، احتمال وقوع مشکلات را به حداقل برسانند .به افرادی که امکان تغییر برنامهٔ ورزشی خود را ندارند نیز توصیه می‌شود که درهنگام سحر و افطار مقدار بسیار زیادی آب بنوشند تا علاوه براینکه این نیاز بدن را مرتفع کرده باشند ، مقداری آب در بدن ذخیره کنند تا در موقع نیاز و از دست رفتن آب بدن، از آن بهره جویند و به این ترتیب احتمال وقوع خطرهای ناشی از کم آبی را به حداقل برسانند . راهکار دیگر هم این است که افراد از مصرف مواد غذایی که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می‌شود، خودداری کنند .

فایدهٔ نوشیدن شیر پس از ورزش

پژوهشگران کانادایی اعلان کرده اند نوشیدن دو گیلاس شیر پس از ورزش، به سوزاندن بیشتر چربی و افزایش حجم ماهیچه یی کمک می کند.

محققان پوهنتون مک مستر در همیلتون ایالت اونتاریو، ۵۶ مرد ۱۸ تا ۳۰ سال را طی یک دورهٔ ۱۲ هفته یی بررسی کردند. برای این افراد برنامهٔ ورزشی بلند کردن وزنه، طی پنج روز در هفته ارایه شد.

شرکت کننده گان در این مطالعه به سه گروه تقسیم شدند :

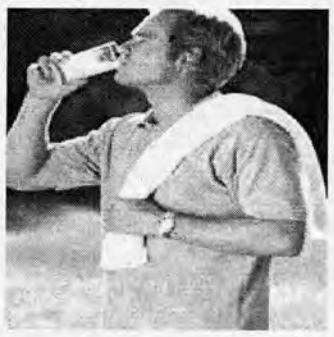
گروه اول: پس از ورزش، دو گیلاس شیر کم چربی مصرف کردند.

گروه دوم: پس از ورزش، نوشیدنی سویا با همان میزان پروتئین و انرژی موجود در شیر مصرف کردند.

گروه سوم: پس از ورزش، نوشیدنی کربوهیدراتی مصرف کردند.

بعد از ۱۲ هفته معلوم شد گروهی که شیر نوشیده بودند، حدود یک کیلوگرام چربی و گروهی که کربوهیدرات مصرف کرده بودند، نیم کیلوگرام چربی از دست داده بودند. این در حالی است آنهایی که نوشیدنی سویا خورده بودند، چربی از دست نداده بودند.

در عین حال گروهی که شیر نوشیده بودند، در مقایسه با آنهایی که سویا مصرف کرده بودند ۴۰ درصد یا ۱۱۳۵ گرام به حجم ماهیچه یی خود افزوده بودند .



علاوه بر این گروهی که شیر مصرف کرده بودند، ۳۶ درصد یا ۱۵۰۰ گرام حجم ماهیچه یی بیشتر نسبت به گروه مُصرف کنندهٔ نوشیدنی کربوهیدرات پیدا کرده بودند.

مصرف شیر و لبنیات را فراموش نکنید.

گرد آورنده : احمد علی

اراده در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
اندیشه و عقاید مطرح شده از سوی نویسنده گان به خود شان مربوط است

حق الاشتراک:
قیمت یک شماره: (۳) افغانی
سالانه: ۱۰۰۰ افغانی
شش ماهه: ۶۰۰ افغانی
برای موسسات و سفارتخانه ها:
سالانه ۲۰۰ دالر امریکایی
شش ماهه ۱۲۰ دالر امریکایی

روزنامهٔ ملی آزاد
مرکز نشراتی افغان
موسس و صاحب امتیاز:
حاجی سید داؤد
مدیر مسوول: فضل الرحمن اوریا
موبایل: 0798 20 83 99
مهتمم: خادم احمد
موبایل: 0700 59 62 05
ادیتور پشتو: سهراب دیدار

خبرنگاران :
سیدالرحمن سالار – 077 440 8507
غلام سعید نجیمی – 0799 43 65 83
علم گل پتمل
کمپوز: برشکی حنیفی
دیزاین: رحمت نبی
آدرس : دهمزنک، عقب بریکوت، سرک اول کارته چهار.
ایمیل ادرس : Daily.erada@yahoo.com
پست بکس : 304

National Independent Newspaper
Afghan Media Resource center
Establisher and Concessionaire: Haji sayed Daud
Editor in chief: Fazal Rahman Oriya
Mobile: 0798208399
Collector: Khadam Ahmad
Pashto Editor: Suhrab Dedar
Journalists: S.salar, Gh.S.Najeme & Alam Gull patmal
Mobile: 077 44 08 508, 0799 43 65 83
Composer: Breshkay Hanifi
Designer: Rahmat Nabi
Address: Behind Baree kout-cinema, first street of karti-e-char
Email: Daily.erada@yahoo.com
Post box: 304

پوځي حرکت او ....

محرمانه توګه پر ایران باندې د پوځ یرغل له پاره تیاری نیسی .داسې ټاکل شوېده چې دهوایي قواوو له خوا به ځو ورځې مسلسل په یو وخت په ایران کې پر یوشمیر ټاکل شوواهدافوجملې تر سره شي.

سي آي اې ایکس (پخوانی (مامورځرګنده کړه . داسې معلومیږي چې د پوځي حملې له پاره اماده ګي نیول کیږي زه دخپلې خبرې پخلی. ددوو دلیلو پر بنیاد کوم لومړی .دهغه فکتونه کوم چې عملاً لیدل کیږي،دوهم هغه بیانیې چې دسپیني مانۍ نه راووزي .

دسي آي اې د دې مامورپه هکله یوازې دومره معلومات شته چې هغه دفارس په خلیج کې هغه وخت کار کاوه کله چې آمریکا هلته دلومړی ځل له پاره په جګړې بوخت وه دغه مامور وروسته له هغه چې امریکا په ۲۰۰۳ م کال پر عراق حمله وکړه په عراق کې رسمي دنده سرته رسوله .

داسې شواهد لیدل کیږي چې غټ اولوي پوځي ځواکونه اووسلې سیمې ته لېږدول کېږي . آمریکا نشي کولای داپټ کړی .دفارس خلیج ته دآمریکادبحري پوځی قوادډلګیو لېږل ډیرومالي لګښتونو ته ارتیالري خو مونږاوس هلته دري داسې پوځي قطعات ساتو .مونږ همدا ډول نوی جنګي الوتکې دګوام ((Guam)) سیمې ته واستولې «ګوام دامریکایوه سیمه ده چې دغې جزیرې ته ۳۵۰۰ کاله پخوا خلک کډه شول اوهلته یې ژوند پیل کړ .ددې جزیرې پلازمینه دخاګاتنا ((Хагатна)) نږدی ددې سیمې داوسېدونکی ټول عاید دتوریزم د لارې ترلاسه کوي دې جزیرې ته له جاپان څخه زیات سیلانیان راځي پدې جزیره کې دآمریکاهوایي اډه «پایګاه» ده چې دجزیري دریمه برخه یې نیولې ده .ژباړونکی دمجلې دنومورې منبع دمعلوماتو له مخې همدا اوس دآمریکادبحری پوځی قطعاتو دفعالیتو د زیاتیدو بهیر دویرجینیادایالت «نورفولک Norfolk په سیمه کې روښانه اوڅرګند لیدل کیږي » داسیمه هم یوه توریستي سیمه ده اوپدې سیمه کې هم دآمریکا پوځي قوتونه ځای پر ځای شوي دي، ((دآمریکاپخواني څارګر په وینا پوځي بېړۍ له یوه ځای نه بل ځای ته په حرکت کې دي،دسربازانو داحتیاطي کنډکونو شمیرډیرېږي .وسلې راوړل کیږي. په ټولوبرخوکې دتیاری نیولوفعالیت ډیرجدي اوپه لوړه کچه روان دی دهغه په وینا په دغه سیمه کې دبحري قواوو ټولې بېړۍ:اوودانۍ او پدغوځایو کې دوسلو ځای پرځای کېدل ټولوته ډیر ښه معلوم دی اودا ډول فعالیتونه څرګند لیدل کېږي ، دغوځایو ته د نوو وسلوراوړل اوهلته ایښودل دشپې لخواترټولوښه لیدل کیدای شي.

په نړۍ کې یوازې یوسیمه شته چې داټول هغې لخوایرغل وشي هغه به ځو ورځنۍ اودمختلفو موخو لپاره به دایو هوایي لوی کمپاین وي. چې موخه یې دایران جمهور رییس احمدي نژاد ته بې رحمانه اووحشیانه ګزار ورکول دي .

دځارګری اداري پخوانی کارمند پدې عقیده دی او وړاندیزکوي چې مونږ «امریکا» نه بایدترهرڅه دمخه دایران پر هوایي اوبحري قواووباندې یرغل ترسره کړو ،بلکه لومړی دایران پر هستوي مرکزونواودایران د انقلاب دمدافعینو پر قرارګاه باید حمله وشي. نومورې پدې عقیده دی چې داحمدي نژاد پر مواضع به لنډمهالي نه بلکې مسلسلې حملې کولای شي چې په هیواد کې دننه دهغه قدرت کمزوری کړی .

ددې تبلیغاتو اوخبروپه منلوسره چې پرایران باندې د امریکادحملې په هکله کیږي اوهمدا ډول د واشنګټن په سیاسي حلقوکې هم دې ته ورته خبر و اوبحثونوګونګوسې اوربدل کېږي، همدا ډول په ډله ییزو رسنیوکې پدې اړه نشرات ددې ښکارندوی دی چې ددې حملې لپاره اماده ګي نیول کیږي. دسه شنبې په ورځ دسپتمبرپر ځلورمه د امریکادبهرنیوچارووزارت استازی «توم کېسي (Том Кейси)) دژورنالیستانوسره په مطبوعاتي کنفرانس کې مجبور شو دځو وم ځل لپاره داخبره په رسمي توګه رد او اعلان کړي چې ګواکي آمریکا پر ایران دیرغل خیال نه لري .

د امریکادبهرنیوچارو وزارت استازي په خپلو خبروکې وویل: زه نه پوهېږم دا ډول تبصرې له کومه ځایه راپیدا کیږي . د امریکاپه سیاست کښې هیڅ ډول تغیرات نه دي راغلي د امریکا جمهوررئیس .دبهرنیوچارو وزیر اونور په خپلو ویناوکې واضح اوروښانه څرګندوي چې موږ دایران د هستوي پروګرام

دپرابلم په اړوند مسئله غواړودډیپلوماتیکوهڅواوتلاشونولهلاري حل کړو تومکیسي څرګنده کړه: دملګروملتودامنیت په شورا کې دخپلوهمکارانو او دالمان د استازي سره زموږدګډ کاردمیزپرسر پراته ټول امکانات هیڅ یو جمهور رئیس هم نشي لیرې کولای .مګر زه تاسوته پدې هکله هیڅ ډول داسي معلومات اوعلایم نشم په ګوته کولای کوم چې دهغوی پر بنیادزه اویابل کوم څوک وکولای شم څرګنده کړم چې دایران دهستوي پروګرام دپرابلم دحل د لارې په اړوند دامریکد سیاست ،دتغیر په هکله کومه پرېکړه شوې ده.

اړینه یادونه :

دایران دهستوي پروګرام پرسر دایران او امریکا تر منځ راپیداشوې کړکیچ ددواړو هیوادو مناسبات دومره ساړه کړل چې اوس په څرګنده بڼه ددښمنی ترکچې رسېدلي دي هره ورځ ددواړو هیوادولوړپوړي چارواکي په خپلو ویناوو او له خبر نګارانوسره په مطبوعاتي مرکواولیدنوکتنوکې یوپر بل مختلف تورونه لګوي پدې وروستیوکې په هره اونۍ کې هرومروپرایران باندې دامریکالخوادپوځي یرغل دتیاري خبرډله ییزورسنیوله لارې خپرېري .اوپر ایران باندې دامریکا لخوا دیرغل اویا یرغل ته دتیاري دمعلومات دآمریکاله معتبروسرچینونه بیرون راوزي .یوازې دسپتمبرپه میاشت کې دایران اوآمریکا ددې ترینګلواړیکوپه اړوندمختلف خبرونه خپاره شوی دي .دآمریکا او ایران داړیکوپه اړوند ددغو معلوماتي تبصرواواطلاعاتودخپربدوپروسه نړیوال څارونکي په ډیر زړه خوږۍ سره څارکیږي .

ژباړه: حبیب الله غمخور

رایس به البرادعی ....

سازمان ملل از ایران می خواهد که برنامهٔ غنی سازی اورانیوم را به حالت تعلیق درآورد، آقای البرادعی پیشنهاد کرده که با توجه به دستیابی ایران به فن آوری غنی سازی، واقع نگرانه تر این است که به این کشور اجازه ادامهٔ فعالیت محدود در این زمینه داده شود.

مدیرکل آژانس بین المللی همچنین روز دوشنبه این هفته نسبت به اظهارات وزیر خارجهٔ فرانسه در بارهٔ احتمال جنگ برای متوقف کردن برنامهٔ اتومی ایران واکنش نشان داده بود. آقای البرادعی گفت امیدوار است همه از جنگ عراق عبرت گرفته باشند و افزود که این جنگ به خاطر ظنین بودن به وجود برنامه های اتومی رژیم سابق عراق آغاز شد و نتیجهٔ آن، کشته شدن چند هزار نفر بوده است. در واکنش به موضعگیری های مدیرکل آژانس بین المللی انرژی اتومی، وزیر خارجهٔ امریکا یادآور شد که آژانس یک نهاد فنی برای نظارت بر فعالیت های اتومی کشورهای عضو است و به امور دیپلوماتیک نمی پردازد.

خانم رایس، بدون ذکر نام محمد البرادعی، گفت که "بهتر است دیپلماسی به دیپلمات ها سپرده شود."

وزیرخارجهٔ امریکا در عین حال توافق اخیر ایران و آژانس برای پاسخگویی این کشور به پرسش های باقی مانده در مورد برنامهٔ های اتومی خود را مثبت ارزیابی کرد.

برخورد توفانی ....

بدترین توفانی باشد که در یک دههٔ اخیر به چین می رسد. به گزارش خبرگزاری رسمی شینهوا این توفان با بادهایی به سرعت ۴۵ متر در ثانیه در ساعت دو و نیم صبح چهارشنبه به وقت محلی به ساحل رسید.

ولایت ژنجیانگ متحمل نخستین ضربهٔ توفان شد.

تلویزیون دولتی چین امواجی به بلندی ۱۰ متر که به سواحل شرقی این کشور برخورد می کرد را نشان داد و گزارش کرد که به کشتی ها و قایق ها دستور داده شده است به بندرها بازگردند.

پیشتر در روز سه شنبه باران های شدید باعث تعطیلی مکاتب و لغو پروازها شد و سیل حرکت در بخش مرکزی شانگهای را ناممکن کرد.

مرکز هواشناسی ملی چین این توفان را یک "ابر تایفون" توصیف کرده است.

کارشناسان گفتند که توفان وایفا - نام زن در زبان تایوانی - با نزدیک شدن به خشکی قوت گرفته است و می تواند باعث ریزش حداکثر ۲۰۰ میلیمتر باران و وزش بادهایی به سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت شود.

به گزارش خبرگزاری شینهوا در آخرین ساعت های روز سه شنبه بیش از دو میلیون نفر از خانه هایشان در شانگهای و ولایت های اطراف فوجیان و ژنجیانگ تخلیه شده بودند.

یک مقام ادارهٔ هواشناسی شانگهای گفت که برنامهٔ تخلیه شامل کسانی که در خانه های کهنه و خطرناک زنده گی می کنند، کارگرانی که در اتاق های موقتی در محل های ساختمان سازی به سر می برند و کارگران ساکن نواحی ساحلی می شود.

مرگبارترین توفانی که در سال های اخیر به سواحل چین برخورد کرد توفان "وینی" در سال ۱۹۹۷ بود که ۲۳۶ کشته به جا گذاشت.

مشرف شرط ....

توصیف و تهدید کرد اگر این تصمیم مشرف تغییر نکند نماینده گان حزب متبوعش، یعنی حزب خلق تا زمانی که قدم‌هایی برای ایجاد وحدت ملی برداشته نشده باشد از پارلمان استعفا خواهند داد.بی‌نظیر بوتو در جریان مذاکرات با جنرال مشرف از او خواسته بود به پاس دموکراسی از قومندانی ارتش کناره‌گیری کند و تنها به کار سیاسی بپردازد .

این در حالی است که جنرال مشرف در اولین موضعگیری رسمی با کناره‌گیری از سمت ریاست مشترک ارتش موافقت نمود اما آنرا منوط به انتخاب مجددش به عنوان رییس‌جمهور کرد .